

<<火锅这样吃最滋补>>

图书基本信息

书名：<<火锅这样吃最滋补>>

13位ISBN编号：9787030233745

10位ISBN编号：7030233743

出版时间：2009-4

出版时间：科学出版社

作者：陈巍

页数：162

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<火锅这样吃最滋补>>

前言

在中国人的餐饮生活中，火锅占据了重要的地位。

食疗火锅这种既古老又年轻、既原始又新潮的餐饮方式，不仅风行全国，甚至在世界上许多地方均有其芳香，而且十分火爆，经久不衰。

食疗火锅为什么如此迷人？

它为什么使无数食客为之倾倒？

它永葆青春、长盛不衰的魅力来自何处？

这是我们想要了解的。

就让我们走进火锅世界，来揭开它的神秘面纱吧！

食疗火锅之所以能够得到迅速发展，长盛不衰，是因为它既有物质基础，又受到国人“尚滋味”、“好辛香”之饮食风俗的影响，尤其在发展过程中又吸收众家之长，对四川火锅、山东火锅、广东火锅以及众多民间菜品等，全部实行“拿来主义”，着重在中医的“药食同源”上做文章。

食疗火锅，既是一种美味佳肴，又是一种烹饪方式，也是饮食文化的一个内容。

它的特点具体体现在以下几个方面：一是气氛热烈。

热情外向的人喜欢结交朋友，善于亲近他人，好热闹，而火锅正好为此提供了机会。

大家围坐在火锅四周，边吃边聊，既有话题，也避免了初次见面的尴尬，而且吃的时候热闹，气氛极好。

二是味道奇特。

食疗火锅的调制十分讲究，所用的汤汁都是用鲜香原料和调料做成的。

凡入火锅烫食的原料都很新鲜、无异味，现做现吃。

火锅的味道是由多种单一味组成的复合味，味感丰富，调制考究，能满足不同口味人群的需要。

国人爱食疗火锅，最重要的原因是味美。

三是适应性广。

食疗火锅从最初的以麻辣为主，只放些豆瓣、姜、蒜和花椒等调料，发展为用牛骨、活鸡、鸭和鲫鱼等吊汤，到现在的啤酒风味、酸菜风味、海鲜风味等，不断推陈出新。

此外，味碟也已达20余种。

因此，具有较广的适应性，也是食疗火锅的一个重要特点。

<<火锅这样吃最滋补>>

内容概要

在中国人的餐饮生活中，火锅占据了重要的地位。

食疗火锅采用滋补中药与相应的滋补食材合理搭配而成，风味独特，养生健体。

本书精选了100款深受大众欢迎的食疗火锅，详细介绍了每款火锅的用料、制作过程，并扼要介绍了食疗火锅的特点、食用宜忌、食材和药材特性等相关知识。

本书内容丰富，图文并茂，通俗易懂，贴近生活，实用性强。

适合喜好火锅的广大家庭、烹饪爱好者及对食疗养生有兴趣的读者阅读使用。

<<火锅这样吃最滋补>>

作者简介

陈巍硕士，毕业于华南理工大学轻工与食品学院，曾就职于国内外多家知名食品企业。从事食品技术、营养等研究工作近10年，对营养美食有独到见解。参与出版专业书籍3本，在中文核心期刊发表论文10余篇，活跃于多家报刊的美食烹饪专栏。

<<火锅这样吃最滋补>>

书籍目录

猪牛羊类 红枣猪蹄火锅 灵芝蹄筋火锅 海马蹄筋火锅 天麻排骨火锅 果仁排骨火锅 四君子猪肺火锅 天麻猪脑火锅 枸杞猪肝火锅 首乌猪肝火锅 参仁肚肝火锅 耳参猪肠火锅 双麻猪肠火锅 山麻肚腰火锅 菊杞猪肉火锅 药苡猪肉火锅 黄精猪肉火锅 玉竹猪肉火锅 无花果猪肉火锅 丝瓜猪肉火锅 归姜羊肉火锅 芪枣羊肉火锅 海参羊肉火锅 红枣羊心火锅 归胶羊肝火锅 四味牛肉火锅 虫草牛髓火锅 枸杞牛鞭火锅 沙苑牛鞭火锅 枸杞双鞭火锅鸡鸭类 人参鸡火锅 天麻鸡火锅 海马鸡火锅 归芪鸡火锅 双黄鸡火锅 白果鸡火锅 柚子鸡火锅 莲桃鸡火锅 八宝鸡火锅 菊花鸡翅火锅 枣莲鸡翅火锅 烧烤鸡菌火锅 猪肚鸡火锅 雪莲鸡兔火锅 锁阳乌鸡火锅 哈士蟆油乌鸡火锅 枣地乌鸡火锅 五君子乌鸡火锅 羊肉桂鸡火锅 虫草全鸭火锅 竹麻鸭火锅 双黄参鸭火锅 紫河枣鸭火锅 蔻丁香鸭火锅 百合仔鸭火锅鱼虾蟹贝类 奶汤鲫鱼火锅 杞参鲫鱼火锅 樱药鲫鱼火锅 砂仁鲫鱼火锅 核桃鲤鱼火锅 菊花鲤鱼火锅 茴香鲤鱼火锅 二荷鲤鱼火锅 莲枣鱼头火锅 山药鱼头火锅 红黄火锅 木瓜带鱼火锅 肉苡蓉鱼火锅 双耳鱼肚火锅 三七红枣鱼丸火锅 丁香墨鱼火锅 姜归墨鱼火锅 沙苑乌龟火锅 参草乌龟火锅 玉须龟肉火锅 龟鸽火锅 灵芝甲鱼火锅 天麻甲鱼火锅 虫草参甲火锅 双母甲鱼火锅 羊肉甲鱼火锅 山药蟹肉火锅 茸车海参火锅 枣合蟹参火锅 玉竹海参火锅 玉须蚌肉火锅 锁阳鱼翅火锅野味及其他类 百合田螺火锅 当归蛇火锅 双参芪术蛇火锅 蛇鸭火锅 玉竹乳鸽火锅 天麻乳鸽火锅 双参山杞乳鸽火锅 三七凤鸽火锅 龟板凤鸽火锅 百枣鹌鹑火锅 川贝兔肉火锅 山杞兔肉火锅 杜桃兔肉火锅 双参驴肉火锅

<<火锅这样吃最滋补>>

章节摘录

插图：猪牛羊类红枣猪蹄火锅先荤后素 荤素交错吃火锅不同于吃菜。

菜肴质量的优劣全仰赖厨师水平的高低，食客只能被动地接受。

品尝火锅却不同，还得看食者有无经验，是否能根据涮料的不同质地，拿准入锅涮烫的火候，掌握好入锅的时间，使涮烫的原料该脆的则脆爽不绵，应细嫩的能入口化渣，因此吃火锅也是对食者自身烹饪水平的鉴定。

会吃火锅的人越吃到后面汤卤越鲜，吃得很尽兴；而不知其中奥秘的人吃到后来汤卤走味，扫兴停箸留下遗憾。

其实这其中的奥妙就在于投料先后。

不论红汤或清汤的火锅，卤汁都是很鲜醇的。

尽管如此，食家们仍在开筵之初将鳝片、泥鳅、鲫鱼和鸡翅等放入锅中，然后再下少许青蒜段和黄葱节，待至熟后才开始各取所好，涮猪肚、鸭肠、黄喉、腰片或素料中的豌豆苗、圆白菜、玉兰片及其他脆嫩易熟的原料。

吃罢两个回合下来，肚子“垫了底”，有一定的饱腹感，同时舌尖儿由于吃多了动物性荤料，也有点腻味了。

于是再向锅中投入藕片、土豆、鲜冬笋、血旺和海带等料，随之放入少许带鱼、草鱼、脑花、脊髓、鱼丸和海参等料，为下一个“回合”的到来打下“埋伏”。

吃火锅就是要这样荤素交错、反复循环，锅中的汤味才会越吃味道越鲜浓。

这种先荤后素、荤素交错、循序反复的下料方法是很有道理的。

先将鲜味很足的荤料下锅有助于增加汤卤的鲜醇，其中放上那么一点青蒜、黄葱，主要是起压腥增香的作用。

饱含各种氨基酸的荤料在鲜味很足的汤卤中受热，于是产生了食品化学中“鲜味相乘”的效应，汤味愈加鲜醇，给人强烈而又鲜明的刺激，一下子就挑起食欲，令人胃口大开。

用荤素相间的方法既保持了火锅汤卤味鲜汁浓，同时也保持了食者的食趣持久不衰，为这首“火锅交响曲”打上一个完满的休止符。

<<火锅这样吃最滋补>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>